



POLIAMBULATORIO SELICE 102

FISIOTERAPIA • RIABILITAZIONE • VISITE SPECIALISTICHE

Aut. San. n° 2 del 01/06/2015 - Dir. Sanitaria: Dott. Massimo Paganelli - Medico Chirurgo Spec. in Ortopedia

MEDICAL FITNESS



STABILITY-MF



PROKIN-MF



POSTURAL BENCH-MF



BALANCE TRUNK-MF

MEDICAL FITNESS

Nell'ultimo decennio il mondo del fitness si è evoluto e concetti come quelli di forza e resistenza si sono integrati con altri di natura più medica come postura, percezione, controllo. Nello stesso periodo il Medica si è altrettanto evoluto nella consapevolezza che molte patologie, anche di natura cronica, sono legate proprio all'inattività motoria.

Due facce della stessa medaglia, due mondi in passato distanti che ora si tendono la mano.

Il **Medical Fitness** rappresenta il ponte tra questi due mondi unendo ad una corretta attività fisica controlli medici periodici e programmi di lavoro personalizzati. La postura è alla base del nostro benessere fisico, sinonimo di equilibrio e bilanciamento delle forze. Quando questo delicato equilibrio si altera per molteplici fattori legati prevalentemente al nostro stile di vita, spesso degenerano in patologie. La postura, quindi, condiziona tutta la nostra attività finale sia di natura statica che dinamica. Perciò in un corretto percorso di **Medical Fitness** è necessario valutare ed allenare la nostra postura. Il **Medical Fitness** si propone come nuovo punto di riferimento per tutte quelle persone con fattori di rischio o patologie conclamate quali pazienti con problemi posturali, diabetici, cardiopatici o metabolici, che

normalmente si astengono dallo svolgere attività fisica perché temono sia dannosa per il proprio benessere. La nostra sfida sta nell'offrire a tutte queste persone un ambiente sicuro in cui un personal trainer, in collaborazione con i medici specialisti del centro (ortopedico, cardiologo e dietista), studia l'attività fisica personalizzata sulla base delle reali necessità e possibilità del paziente. I confronti periodici tra personal trainer e medici specialisti consentono di modificare sia i carichi di lavoro in termini di attività fisica, sia l'apporto farmacologico, il tutto per migliorare la qualità della vostra vita.

LE NOSTRE PROPOSTE

- Valutazione posturale globale computerizzata;
- Medical Fitness individuale;
- Medical Fitness Small Group (4/6 persone);
- Percorso Medical Fitness:
 - > Consulenza nutrizionale;
 - > Elaborazione piano alimentare personalizzato;
 - > Valutazione posturale globale computerizzata;
 - > Medical Fitness Small Group.

PER INFO E APPUNTAMENTI RIVOLGERSI
ALLA SEGRETERIA DEL POLIAMBULATORIO